

NUTRITIONAL STATUS DESCRIPTION (BMI, LILA AND WAIST CIRCUMFERENCE) OF PRE- MARITAL WOMEN IN THE WORKING AREA OF ALAK PUBLIC HEALTH CENTER

Hanna Nursalina¹, Asmulyati S Saleh¹, Agustina Setia¹

¹Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

ABSTRAK

Status gizi wanita pranikah sangat berpengaruh pada kesiapan fisik dan kesehatan reproduksi. Gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat memengaruhi kesuburan dan kesehatan janin. Wanita dengan gizi kurang bisa mengalami gangguan haid, sulit hamil, atau melahirkan bayi dengan berat rendah. Sementara itu, gizi berlebih dapat menyebabkan obesitas dan komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, menjaga gizi yang seimbang sebelum menikah penting untuk mendukung kehamilan dan kesehatan ibu serta bayi. Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi status gizi IMT di provinsi NTT sebesar 14,5% wasting, 56,3% normal, 12,1% overweight dan 17,1% obesitas dan prevalensi KEK sebesar 28,0% wanita hamil, 35,7% wanita tidak hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi (IMT, LILA dan Lingkar pinggang) wanita pranikah. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi berdasarkan IMT berada pada kategori normal (65,3%), sementara (27,8%) mengalami kelebihan berat badan, dan (6,9%) kekurangan berat badan. Berdasarkan pengukuran LILA, sebagian besar responden berada pada kategori normal (88,9%), sedangkan (13,9%) berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Sementara itu, pengukuran Lingkar pinggang menunjukkan (37,5%) responden berada pada kategori obesitas. Gambaran status gizi wanita pranikah di wilayah kerja Puskesmas Alak sebagian besar memiliki status gizi yang normal. Namun, masih ada yang mengalami obesitas, Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pemantauan gizi secara rutin.

Kata Kunci: Indeks Masa Tubuh, Lingkar lengan atas, Lingkar pinggang

ABSTRACT

The nutritional status of women before marriage significantly impacts their physical readiness and reproductive health. An unbalanced diet—whether due to deficiency or excess—can affect fertility and fetal health. Women with undernutrition may experience menstrual irregularities, difficulty conceiving, or give birth to low-birth-weight babies. Meanwhile, overnutrition can lead to obesity and pregnancy complications. Therefore, maintaining a balanced diet before marriage is crucial for supporting pregnancy and the health of both the mother and the baby. According to the results of the 2023 Indonesia Health Survey, the prevalence of BMI-based nutritional status in NTT Province was 14.5% wasting, 56.3% normal, 12.1% overweight, and 17.1% obese, while the prevalence of KEK was 28.0% among pregnant women and 35.7% among non-pregnant women. This study aims to determine the nutritional status (BMI, mid-upper arm circumference, and waist circumference) of premarital women. The study design used was a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. The study results show that the majority of respondents had a BMI-based nutritional status in the normal category (65.3%), while 27.8% were overweight and 6.9% were underweight. Based on LILA measurements, the majority of respondents fell into the normal category (88.9%), while 13.9% were at risk of Chronic Energy Deficiency (CED). Meanwhile, waist circumference measurements indicated that 37.5% of respondents were in the obese category. The nutritional status of premarital women in the Alak Community Health Center's service area is mostly normal. However, some still suffer from obesity; therefore, regular nutrition education and monitoring are necessary.

Keywords: Body Mass Index, Upper Arm Circumference, Waist Circumference

*Corresponding Author:

Hanna Nursalina,

Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang,

Jl. R.A Kartini kelapa lima, kota kupang, Nusa Tenggara Timur

hannanursalina2002@gmail.com.

PENDAHULUAN

Wanita pranikah merupakan kelompok Wanita usia subur (WUS) yang perlu memperhatikan asupan gizi secara optimal. Mengonsumsi makanan yang sehat sebelum menikah sangat penting karena hal ini membantu mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi dimasa depan, serta memengaruhi Kesehatan bayi mulai dari konsepsi hingga kelahiran (Azizah & Achyar, 2022).

Status gizi Wanita dapat diketahui dengan beberapa cara, seperti dengan pengukuran antropometri yang meliputi tinggi badan dan berat badan, yang menghasilkan Indeks massa tubuh (IMT), pengukuran lingkaran pinggang, dan lingkaran lengan atas, dan lain – lain. Untuk menjaga Kesehatan dan keseimbangan tubuh, serta menurunkan risiko penyakit degenerative, diperlukan penilaian status gizi secara berkala (Izza, 2023).

Status gizi memiliki peran penting dalam menjaga tingkat kesehatan seseorang untuk mencegah malnutrisi dan mengurangi risiko kekurangan gizi. Kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit dan kematian. Sebaliknya, status gizi yang optimal mendukung kesehatan dan mempercepat proses pemulihan dari penyakit (Adhyanti dkk., 2022).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat sederhana yang digunakan untuk memantau status gizi pada orang dewasa, khususnya terkait dengan kekurangan atau kelebihan berat badan. Penggunaan IMT hanya berlaku untuk individu berusia di atas 18 tahun, dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak-anak, ibu hamil, atau kondisi khusus lainnya seperti edema, asites, dan hepatomegali (Adha dkk., 2020).

Lingkaran lengan atas (LILA) adalah indikator yang dapat digunakan untuk menilai status gizi seseorang dimasa lalu dengan melihat ukuran otot dan lemak dibawah kulit lengan. Pengukuran LILA adalah cara yang sederhana untuk mendeteksi apakah suatu kelompok berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) atau tidak (Khayatunnisa dkk., 2021).

Lingkaran pinggang menunjukkan banyaknya lemak yang menumpuk disekitar perut. Dengan kandungan lemak di area perut menandakan adanya gangguan metabolisme, misalnya insulin jadi kurang bekerja karena beban tubuh terlalu berat. Jika lemak perut semakin banyak, tubuh juga bisa menghasilkan lebih banyak asam lemak yang bersifat merugikan. Tingginya lemak diperut menandakan risiko obesitas. Ukuran lingkaran pinggang bisa berubah sesuai dengan banyaknya lemak dalam tubuh (Meidiawati dkk., 2024)

Berdasarkan hasil survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi status gizi IMT di Indonesia dewasa Perempuan usia 18 tahun sebesar 6,4% wasting, 47,1% normal, 15,3% overweight, 31,2% obesitas. Dan prevalensi status gizi IMT menurut provinsi NTT sebesar 14,5% wasting, 56,3% normal, 12,1% overweight dan 17,1% obesitas. Prevalensi KEK di indonesia sebesar 20,6% Wanita hamil, 16,9% Wanita tidak hamil dan prevalensi KEK menurut provinsi NTT sebesar 28,0% Wanita hamil, 35,7% Wanita tidak hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hasil Riset Kesehatan dasar Kota Kupang tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi IMT dewasa wanita >18 tahun sebesar 12,16% kurus, 51,83% normal, 13,77% BB lebih, 22,24% obesitas. Prevalensi KEK di Kota Kupang sebesar 40,24% wanita hamil, 25,31% wanita tidak hamil (Balitbangkes, 2020).

Status gizi wanita pranikah dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya. Pengetahuan ini penting karena dapat membentuk sikap dan kebiasaan makan seseorang, termasuk dalam pemilihan dan mengatur makanan (Krisdiyani, 2023). Pengetahuan yang baik memungkinkan seseorang memiliki kemampuan yang optimal dalam memahami dan menerapkan informasi terkait gizi. Sebaliknya, kurangnya pemahaman tentang gizi dapat menghambat seseorang dalam menguasai konsep, prinsip, dan informasi yang relevan dengan kebutuhan gizi. Untuk meningkatkan pengetahuan ini, pendidikan gizi yang dapat menjadi langkah efektif. Melalui pendidikan gizi, seseorang tidak hanya mendapatkan pengetahuan tetapi juga mengalami perubahan sikap yang positif.

Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang bagi wanita pranikah guna mendukung status gizi yang optimal sebelum memasuki kehamilan (Fifit dkk., 2022).

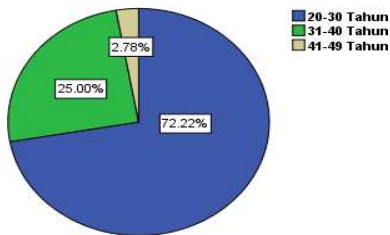
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui status gizi (IMT, LiLA dan Lingkar pinggang) wanita pranikah. Data dikumpulkan pada waktu tertentu. Pendekatan ini digunakan untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh dan akurat tentang variabel yang diteliti.

HASIL

a. Karakteristik Usia Responden

Diagram 1. Kategori Umur Responden

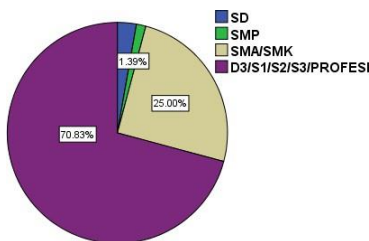


Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan diagram 1 menunjukkan bahwa usia 20-30 tahun yaitu sebanyak 52 orang (72,2%), usia 31-40 tahun 18 orang (25,0%), dan usia 41-49 tahun hanya 2 orang (2,78%).

b. Karakteristik Pendidikan Responden

Diagram 2. Kategori Pendidikan Responden



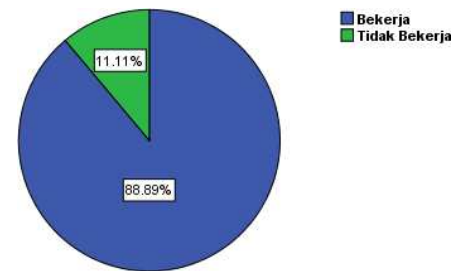
Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan diagram 2. menunjukkan bahwa sebagian besar

mayoritas pendidikan tinggi yaitu sebanyak 51 orang (70,83%), tamat SMA/SMK berjumlah 18 orang (25,0%), dan responden yang tergolong tamat SD dan SMP tergolong sangat sedikit masing – masing berjumlah 2 orang (2,8%) dan 1 orang (1,4%).

c. Karakteristik Pekerjaan Responden

Diagram 3. Kategori Pekerjaan Responden



Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan diagram 3 menunjukkan bahwa Sebagian besar yang bekerja berjumlah 64 orang (88,89%), dan 8 orang (11,11%) tidak bekerja.

d. Gambaran Status Gizi Responden

Tabel 1. Karakteristik Status Gizi (IMT, LiLA dan Lingkar pinggang) Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kekurangan BB Tingkat berat	0	0
Kekurangan BB Tingkat ringan	5	6,9
Normal	47	65,3
Kelebihan BB Tingkat ringan	8	11,1

Kelebihan BB	12	16,7
Tingkat berat		
Lingkar Lengan Atas (LILA)		
Normal	62	86,1
Beresiko KEK	10	13,9
Lingkar pinggang (Lp)		
Normal	45	62,5
Obesitas	27	37,5
TOTAL	72	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pra nikah mempunyai status gizi normal, yaitu 47 orang (65%), namun ada 12 orang dengan kategori kelebihan BB tingkat berat (16,7%), kelebihan BB tingkat ringan 8 orang (11,1%) dan kekurangan BB tingkat ringan 5 orang (6,9%), LILA normal yaitu 62 orang (86,1%), 10 orang (13,9%) yang berisiko KEK, dan memiliki lingkar pinggang normal yaitu 45 orang (62,5%), 27 orang (37,5%) dengan kategori obesitas.

PEMBAHASAN

Gambaran status gizi wanita pranikah

Penelitian ini menunjukkan status gizi wanita pranikah memiliki status gizi normal 47 (65%) orang, namun terdapat 12 orang dengan kategori kelebihan BB tingkat berat 12 orang (16,7%), kelebihan BB tingkat ringan 8 orang (11,1%), dan kekurangan BB tingkat ringan 5 orang (6,9%). Berdasarkan hasil wawancara pada wanita pranikah yang diteliti permasalahannya disebabkan karena sebelum menjalani program diet, mereka memiliki pola makan yang tidak seimbang dan asupan energi yang berlebihan seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, makanan cepat saji, dan minuman manis

dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh. Selain itu, aktivitas fisik yang

rendah juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Dan mereka mulai menjalani program diet agar tubuh terlihat ideal dan sesuai dengan gaun yang akan dipakai saat pernikahan.

Hasil penelitian wantini., dkk (2023) menunjukkan bahwa dari 76 responden, Sebagian besar wanita memiliki status gizi normal (55,3%). Namun, masalah gizi masih banyak ditemukan, dengan prevalensi tertinggi adalah obesitas (22,4%), diikuti dengan kelebihan berat badan (1,8%), berat badan kurang (7,9%), dan sangat kurang (2,6%). Wanita pranikah yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi terhadap infertilitas serta berbagai komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan pada bayi yang dilahirkan. Namun, bukan hanya obesitas yang berdampak negatif, kekurangan gizi juga dapat mengganggu kesuburan. Wanita dengan status gizi kekurangan BB tingkat berat (IMT <17,0) dapat mengalami gangguan hormon yang memengaruhi ovulasi, sehingga memperkecil peluang untuk hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiara dkk., (2024) menunjukkan bahwa dari 17 responden, memiliki status gizi normal sebanyak 12 responden (70,6%), status gizi sangat gemuk sebanyak 3 responden (17,6%), status gizi gemuk sebanyak 1 responden (5,9%) dan status gizi kurus sebanyak 1 responden (5,9%). Menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sangat penting karena gizi yang baik membantu organ reproduksi bekerja dengan optimal, seperti memperlancar pematangan dan kualitas sel telur serta mendukung proses pembuahan yang sempurna. Bagi calon ibu, asupan gizi yang cukup dan seimbang juga berpengaruh pada kesehatan secara keseluruhan selama masa pembuahan dan kehamilan, serta dapat membantu

mencegah terjadinya masalah kekurangan gizi saat hamil.

Gambaran lingkaran lengan atas (LiLA) wanita pranikah

Hasil penelitian ini menunjukkan lingkaran lengan atas wanita pranikah dengan kategori normal berjumlah 62 orang (86,1%), dan terdapat 10 orang (13,9%) dengan kategori berisiko KEK. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa wanita pranikah menjaga ukuran lengan agar tetap kecil karena mereka tidak ingin terlihat memiliki lengan yang besar. Dan kekhawatiran penampilan akan terlihat kurang menarik saat mengenakan gaun pengantin. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi sebagai wanita pranikah untuk ukuran tubuh khususnya lengan atas, lebih dipengaruhi oleh pertimbangan estetika dibandingkan dengan akan pentingnya status gizi yang optimal.

Kekurangan energi kronis adalah kondisi jangka panjang di mana asupan energi tubuh tidak mencukupi kebutuhan. Seorang wanita dianggap mengalami KEK jika lingkaran lengan atasnya kurang dari 23,5 cm. Kekurangan energi kronis dapat memengaruhi berbagai proses metabolik, termasuk pertumbuhan, produksi energi, fungsi imun, dan fungsi fungsi serta struktur otak (Khayatunnisa dkk., 2021).

Hasil penelitian Wantini dkk., (2023) terhadap 76 responden diketahui bahwa 64 responden (84,2%) normal dan 12 responden (15,8%) dengan kategori berisiko KEK. Wanita pranikah yang memiliki kekurangan energi kronis (KEK) berisiko mengalami berbagai masalah serius, seperti kematian saat melahirkan, janin meninggal. Wanita pranikah yang ingin segera hamil perlu memastikan status gizinya baik, salah satunya dengan memastikan lingkaran lengan atas >23,5 cm. jika kurang dari itu, kehamilan sebaiknya ditunda. Hamil dalam kondisi KEK dapat meningkatkan risiko pendarahan saat

melahirkan, keguguran, infeksi BBLR, dan kelainan bawaan pada janin.

Hasil penelitian Handayani & Handayani, (2023) terhadap 47 responden menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pranikah wanita memiliki lingkaran lengan atas (LiLA) normal, yaitu 39 orang (83%), sementara 8 orang (17%) berisiko mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Status gizi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Berdasarkan data yang ada, wanita pranikah wanita termasuk dalam kategori normal dan sudah memenuhi syarat untuk mempersiapkan masa prakonsepsi. Menurut Kemenkes RI dan WHO, status gizi adalah kondisi tubuh yang menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Riyanti, (2024) terhadap 136 responden menunjukkan bahwa terdapat 45 wanita pranikah (33,08%) mengalami KEK dan 118 wanita pranikah (66,92%) tidak mengalami KEK. Wanita yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) dapat mengalami berbagai risiko, seperti gangguan pada organ reproduksi, masalah selama kehamilan dan persalinan, serta gangguan pada bayi yang dilahirkan. Akibatnya, ibu bisa mengalami anemia, perdarahan, berat badan yang tidak naik dengan normal, dan lebih mudah terkena infeksi. Jika KEK terjadi saat hamil, ada kemungkinan bayi lahir dengan berat kurang dari 2,5 kg (BBLR), janin tidak tumbuh dengan baik, bahkan dapat meningkatkan risiko kematian ibu saat melahirkan.

Gambaran lingkaran pinggang (LP) wanita pranikah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pranikah memiliki lingkaran pinggang normal sebanyak 45 (62,5%) orang, dan terdapat 27 (37,5%) orang dengan kategori obesitas, yang diketahui bahwa beberapa wanita pranikah sedang menjalani program diet agar gaun pengantin yang akan dikenakan terlihat pas dibadan. Beberapa diantaranya bahkan menggunakan korset sebagai cara untuk memperkecil

ukuran perut.

Lingkar pinggang adalah suatu metode yang tepat untuk menilai status gizi serta distribusi lemak tubuh seseorang. Penyebaran lemak tubuh menjadi salah satu faktor risiko utama terjadi obesitas. Penumpukan lemak bagian perut berhubungan dengan meningkatkannya risiko sindrom metabolik (Jaya dkk., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan Thompson et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar wanita pranikah wanita mengalami tekanan sosial untuk memiliki bentuk tubuh ideal menjelang pernikahan, sehingga banyak di antara mereka menjaji program diet ketat dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mendapatkan ukuran tubuh yang dianggap sesuai dengan gaun pengantin yang akan dikenakan.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Burton et al. (2023) menjelaskan bahwa para wanita pranikah memiliki kekhawatiran tinggi terhadap citra tubuh dan merasa perlu melakukan diet ekstrem serta menggunakan alat bantu seperti korset atau waist trainer untuk memperkecil ukuran perut agar terlihat ideal saat pernikahan.

Penelitian ini sejalan dengan Izza, (2023) terhadap 57 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki lingkar pinggang normal, yaitu 34 orang (59,6%), sementara 23 orang (40,4%) tergolong obes. Obesitas sentral yang dapat diukur melalui pengukuran lingkar pinggang untuk mengetahui lemak viseral dapat mengantisipasi adanya berbagai macam penyakit degeneratif yang dapat terjadi di masa mendatang. Wanita yang mengalami obesitas berisiko mengalami gangguan pada proses ovulasi dan fungsi plasenta, yang dapat memengaruhi kehamilan di kemudian hari. Selain itu, obesitas juga dapat menimbulkan komplikasi selama kehamilan, seperti gangguan metabolisme gula dan lemak, serta meningkatkan risiko hipertensi gestasional dan preeklamsia.

Dari penelitian ini diharapkan wanita pranikah wanita meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi optimal sebelum hamil. Dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan status gizi secara berkala dan memperbaiki pola makan serta gaya hidup

sebagai persiapan kehamilan yang sehat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 73 responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh menunjukkan sebagian besar wanita pra nikah mempunyai status gizi normal, yaitu 47 orang (65%), namun ada 12 orang dengan kategori kelebihan BB tingkat berat (16,7%), kelebihan BB tingkat ringan 8 orang (11,1%) dan kekurangan BB tingkat ringan 5 orang (6,9%). LILA normal yaitu 62 orang (86,1%), 10 orang (13,9%) yang berisiko KEK, dan memiliki lingkar pinggang normal yaitu 45 orang (62,5%), 27 orang (37,5%) dengan kategori obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, Nurul Chyntia., Tika Noor Prastia., & Wina Rachmania. (2020). *Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Fikes Uika Bogor Tahun 2020*. PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Volume 2(5): 340–350.
<https://shorturl.at/h61XN>
- Adhyanti., dkk. (2022). *Perancangan Dan Uji Akurasi Alat Ukur Lingkar Tubuh Digital*. Jurnal Pengabdian Masyarakat: Svasta Harena, Volume 1(2): 43–47.
<https://yapindo-cdn.b-cdn.net/article/66699/1737683347119.p df>
- Azizah, Atika Nur., & Khamida Achyar. (2022). *Status Gizi Pada Wanita Pranikah di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati*. Involusi: Jurnal Ilmu Kebidanan, Volume 12(2), 55–58.
<https://ejournal.umkla.ac.id/index.php/involusi/article/view/429/212>
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2020). *Laporan provinsi Nusa Tenggara Timur Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://shorturl.at/iuDXC>

- Burton, S., Taylor, J., & Price, R. (2023). *A qualitative exploration of pre-wedding body image concerns in UK brides*. Staffordshire University Institutional Repository. <https://eprints.staffs.ac.uk/id/eprint/7707>
- Fifit, Kusuma Intan Setianing., dkk. (2022). *Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah*. Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, Volume 1(2): 696–707. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/227/151>
- Handayani, Yuni., & Ririn Handayani. (2023). *Status Gizi Wanita pranikah Wanita*. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 10(1): 62–68. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/2287/1634>
- Izza, Riyya Shofwatin. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi (IMT Dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur Di Kelurahan Genuksari Kecamatan. SKRIPSI.pdf*
- Universitas Islam Negeri Walisongo. <https://shorturl.at/1YIBx>
- Jaya, Arya Adhi Yoga Wikrama., dkk. (2023). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang dengan Kekuatan Otot Lengan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram*. Nusantara Hasana Journal, Volume 2(10): 50–61. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/799/644>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://drive.google.com/file/d/1cfFexyaPGGIFXGrSbeX1xNSkOFxBafq/view?usp=sharing>
- Khayatunnisa, Tri., Hesti Permata Sari., & Farida. (2021). *Hubungan Antara Kurang Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia, Penyakit Infeksi, Dan Daya Konsentrasi Pada Remaja Putri*. Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman, Volume 5(1): 46–61. <https://shorturl.at/28Ngr>
- Krisdayani, Dwi Dini. (2023). *Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Wanita pranikah*. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. <https://repository.upnvj.ac.id/20348/3/Awal.pdf>
- Meidiawati, Yosi., dkk. (2024). *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Padang: CV. Gita Lentera
- Riyanti Titik. (2024). *Gambaran Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Wanita pranikah Di Puskesmas Srandakan Tahun 2023*. SKRIPSI. Universitas Kusuma Husada Surakarta. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/7719/1/Naskah%20Publikasi%20Titik%20Riy>

[anti.pdf](#)

Tiara, Della., Andicha Gustra Jeki., & Iin Indrawati. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Wanita pranikah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja OKU*. Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi, Volume 2(4): 36–44.

<https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Antigen/article/view/434/602>

Thompson, K., Latner, J., & Rogers, C. (2023). *Pressures to be “shedding for the wedding”: An evaluation of the tripartite influence model of disordered eating and body dissatisfaction among engaged women*. *Body Image*, 46, 102-110.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38308904/>

Wantini, Nonik Ayu., Lenna Maydianasari., & Agnes Savitri Agni. (2023). *The Description of Future Bride Nutritional Status Included Incidence of Anemia, Chronic Energy Deficiency (CED), and Nutritional Status Based on Body Mass Index*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, Volume 10(2): 239–246.

<https://repositori.respati.ac.id/dokumen/08b3a60ce1102567714759163cd00b66.pdf>